

Fysioterapi i tidigt skede av Parkinsons sjukdom

Svenska Parkinsonakademiens utbildningsdagar
23-24 november 2023 i Lund
Kaoken Körm Cerenius, fysioterapeut, Neurologen SUS Lund



Svenska Parkinsonakademiens kursdagar 23-24 nov 2023 - Fysioterapi tidigt i sjukdomsförloppet. Kaoken K Cerenius, fysioterapeut SUS Lund Neurologen

1

Motoriska symptom vid Parkinsons

Bradykinesi = långsamma rörelser
Hypokinesi = minskad rörelseomfång
Rigiditet = stelhet i muskel
Postural instabilitet = nedsatt balans
Tremor = skakningar
Dystoni = ofrivillig spänning i muskler



Svenska Parkinsonakademiens kursdagar 23-24 nov 2023 - Fysioterapi tidigt i sjukdomsförloppet. Kaoken K Cerenius, fysioterapeut SUS Lund Neurologen

2

Fysioterapins nyckelområden Parkinsons sjukdom

Ur Svenska riktlinjer
för fysioterapi vid
Parkinson sjukdom,
2018



Rörlighet

→ Hållning
→ Posturala deformiteter
nacke/rygg
→ Striatala fötter/händer



Svenska Parkinsonakademiens kursdagar 23-24 nov 2023 - Fysioterapi tidigt i sjukdomsförloppet. Kaoken K Cerenius, fysioterapeut SUS Lund Neurologen

3

Fysioterapeutens roll relaterad till tid och sjukdomsgrad

Tidig fas (H&Y 1)	Mellan fas (H&Y 2-4)	Sen fas (H&Y 5)
<ul style="list-style-type: none"> Egenvård Motverka inaktivitet Motverka fallrädsla och rörelserädsla Förbättra fysisk kapacitet Minska smärta 	<p>Som tidig fas + bibehålla och förbättra aktivitetsförmåga som t.ex.</p> <ul style="list-style-type: none"> Förflyttningar Balans Gång Kondition 	<p>Som mellan fasen +</p> <ul style="list-style-type: none"> Bibehålla andningsfunktion Motverka trycksår och kontrakturer Stödja närstående och personal

Ur Svenska riktlinjer för fysioterapi vid Parkinson sjukdom, 2018

Svenska Parkinsonsällskapets kursdagar 23-24 nov 2023 - Fysioterapi tidigt i sjukdomsförloppet. Kocken K. Cecilia, fysioterapeut SUS Lund Neurologi

4

Fysioterapi tidigt i sjukdomen (H & Y 1)

- Stödja egenvård/egenträning
- Motverka inaktivitet
- Motverka rörelse-/fallrädsla
- Förbättra fysisk kapacitet: kondition, rörlighet och styrka
- Minska smärta

Viktigt med fysioterapeutens handledande roll i förebyggande syfte utifrån patientens individuella status!

→ Rörelse är receptet – Viktigt att prioritera tidigt!

Svenska Parkinsonsällskapets kursdagar 23-24 nov 2023 - Fysioterapi tidigt i sjukdomsförloppet. Kocken K. Cecilia, fysioterapeut SUS Lund Neurologi

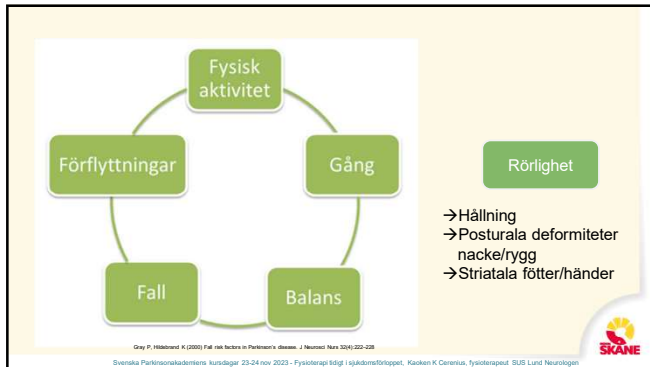
5

Vad göra som fysioterapeut?

- Kartlägg fysisk aktivitetsnivå och träningsvanor
 - Träningsvan** - Uppmuntra fortsätta!
 - Träningsovan** - Hitta lämplig nivå, förklara vikten av att det aldrig är sent att börja, hjälp personen att resonera till motivation
- Mät funktion!
- Behövs något specifikt tränas eller räcker med allmän träning?
- Ge "besiktningsovningar" – gör personen medveten om vanliga problemområden
- Finns ortopediska besvär i bilden? – utmärkt för PV att bedöma!
- Följ upp! – progredierande sjukdom! stegra/anpassa träning

Svenska Parkinsonsällskapets kursdagar 23-24 nov 2023 - Fysioterapi tidigt i sjukdomsförloppet. Kocken K. Cecilia, fysioterapeut SUS Lund Neurologi

6



7

FYSISK AKTIVITET

Kapitel 1.4 i FYSS 2021: Rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för vuxna.

Aerob fysisk aktivitet

- Måttlig intensitet: 150 till 300 min/vecka. Märkbar ökning av puls och andning. RPE 12-13
- eller
- Hög intensitet: 75 till 150 min/vecka. Markant ökad puls och andning. RPE 14-17

Muskelstärkande fysisk aktivitet

- Minst 2 gånger/vecka
- Fysisk aktivitet som involverar kroppens stora muskelgrupper

Rekommenderad dos fysisk aktivitet per vecka

Fysisk aktivitet på låg intensitet

Stillasittande

Begränsa stillasittandet. Byt ut mot fysisk aktivitet på låg, måttlig eller hög intensitet.

Figur 1. Plattform Fysisk aktivitet. Figuren illustrerar fysisk aktivitet och stillasittande enligt FYSS allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för vuxna. Muskelstärkande fysisk aktivitet bör utföras med belastningen 8-12 RM (repetitionmaximum) som avser den högsta belastning som kan lyftas genom hela rörelseräckan 8-12 gånger på ett korrekt sätt. RPE = upplevelse av ansträngning skattad enligt Borg-RPE-skalan®.

Svenska Parkinsonsällskapet Kursdagar 23-24 nov 2023 - Fysioterapi Söigt | sjukdomsförkopplad - Kocken K, Cereniuk, fysioterapeut SUS Lund Neurologi

8

RÖRLIGHET - Semiflekterad hållning

- Lätt böjning i knä/höft, ofta även armbågar
- Protraherade/inåtroterade axlar
- Rundad bröstrygg
- Framåtskjuten nacke/huvud = anterokollis

Doherty et al, Postural Deformities in Parkinson Disease, VOLUME 10, ISSUE 6, P538-549, JUNE 2011

Svenska Parkinsonsällskapet Kursdagar 23-24 nov 2023 - Fysioterapi Söigt | sjukdomsförkopplad - Kocken K, Cereniuk, fysioterapeut SUS Lund Neurologi

9

RÖRLIGHET - Kamptokormi

Doherty et al. Postural Deformities in Parkinson Disease, VOLUME 10, ISSUE 6, P538-549, JUNE 2011

Jankovic, J., Parkinson's disease: clinical features and diagnosis. J Neurol Neurosurg Psychiatry, 2008. 79(4): p. 365-76.

Svenska Parkinsonsällskapet kursdagar 23-24 nov 2023 - Fysioterapi i sjukvårdsöppet. Kaalen K Carénka, fysioterapeut SUS Lund Neurologi

10

RÖRLIGHET - Striatala fötter

Svenska Parkinsonsällskapet kursdagar 23-24 nov 2023 - Fysioterapi i sjukvårdsöppet. Kaalen K Carénka, fysioterapeut SUS Lund Neurologi

11

RÖRLIGHET - Striatala händer

Baizabal-Carvalho, JF et al. The frequency and diagnostic accuracy of hand deformities in Parkinson's disease. J Neural Transm 125, 1813-1817 (2018).

Svenska Parkinsonsällskapet kursdagar 23-24 nov 2023 - Fysioterapi i sjukvårdsöppet. Kaalen K Carénka, fysioterapeut SUS Lund Neurologi

12

GÅNG/Gångmönster

Video parkinsonpatient gångmönster

- Kortare steglängd
- Minskad armpendling och bålrotationer
- Flera steg vid vändningar
- Sämre fotavveckling på den drabbade sidan
- Förlångsammare tempo?
- Festinationer? Freezing?



Svenska Parkinsonsällskapet kursdagar 23-24 nov 2023 - Fysioterapi Södra sjukvårdsförsköpet, Kocken K. Cecilia, fysioterapeut SUS Lund Neurologi

13

Förflyttningar

Video parkinsonpatient uppresning från sittande/att sätta sig

- Tyngdpunktspacering
- Tappar naturligt/automatiskt rörelsemönster
- Spatiala svårigheter



Svenska Parkinsonsällskapet kursdagar 23-24 nov 2023 - Fysioterapi Södra sjukvårdsförsköpet, Kocken K. Cecilia, fysioterapeut SUS Lund Neurologi

14

VAD kan behöva tränas specifikt i tidigt skede?

- Rörlighet
- Hållning
- Tå/fot/handövningar
- Gångmönster
- Naturligt rörelsemönster vid förflyttningar
- Påbörja balansträning vid behov

"Besiktningsovningar"



Svenska Parkinsonsällskapet kursdagar 23-24 nov 2023 - Fysioterapi Södra sjukvårdsförsköpet, Kocken K. Cecilia, fysioterapeut SUS Lund Neurologi

15



16



17



18

Gång/Gångmönster

- Stoppa bättre hand i fickan/pendla medvetet med den påverkade/ använd stavar
- Träna promenad i intervaller
 - Snabbhet
 - Steglängd
- Träna gångmönster på gåband
- Dictusband? Skoinlägg?
- Dual tasking – träna att gå och göra något annat samtidigt




Svenska Parkinsonsällskapet kursdagar 23-24 nov 2023 - Fysioterapi Söigt | Läkarnät/Förskott - Kocken K. Cecilia, Fysioterapeut SUS Lund Neurologi

19

Naturligt rörelsemönster vid förflyttningar

- Uppresning från sittande/att sätta sig med god motorisk kontroll – ”äggravnings-övning”
 - Tyngdpunktspacering
 - Lutning av överkropp
 - Indragning av fötter
- Vändningar i säng
 - Böja benen ordentligt
 - Glöm inte ta med armen och huvudet



Styrka i höft och knä viktiga för grundläggande förflyttningar

Svenska Parkinsonsällskapet kursdagar 23-24 nov 2023 - Fysioterapi Söigt | Läkarnät/Förskott - Kocken K. Cecilia, Fysioterapeut SUS Lund Neurologi

20

Några ord om balans

- 42% har fallit minst 1 gång inom första 2 år
- En-bensstående påverkad tidigt! Träna!
- Balansen går alltid att förbättra – uppmuntra träning tidigt och fr a för de som har diskret påverkan, fallit eller varit nära att falla



Svenska Parkinsonsällskapet kursdagar 23-24 nov 2023 - Fysioterapi Söigt | Läkarnät/Förskott - Kocken K. Cecilia, Fysioterapeut SUS Lund Neurologi


21

HUR träna i tidigt skede?

- Inga begränsningar
- Träna i ON
- Tänk stort!
 - Silly walks!
 - Glöm inte ansiktsmuskulatur: Grimaschtävling/Läs till barn/barnbarn/sjung
 - "limbiskt" & "kortkallt" leende
- Baka in rörlighetsövningar i vardagen
 - Inte mer än 1-2 åt gången, växla
- Extra dos kan behövas vid intensivare träning






Svenska Parkinsonakademiens kursdagar 23-24 nov 2023 - Fysioterapi tidigt i sjukdomsförloppet. Kåken K. Carenius, fysioterapeut. SUS Lund Neurologi

22

Läs vidare rekommendationer i Svenska riktlinjer för fysioterapi vid Parkinsons sjukdom!

Evidensgraden finns beskriven för :

- Gång- och balansträning
- Styrketräning
- Konditionsträning
- Träning på gångband
- Cueing
- Kombinerad träning




Svenska Parkinsonakademiens kursdagar 23-24 nov 2023 - Fysioterapi tidigt i sjukdomsförloppet. Kåken K. Carenius, fysioterapeut. SUS Lund Neurologi

23

Mät funktion!

Viktigt för att:

- hitta problemområden
- följa patienten och sjukdomsprogressen
- utvärdera effekten av träning
- ev upptäcka behov av justering av medicinering



Svenska Parkinsonakademiens kursdagar 23-24 nov 2023 - Fysioterapi tidigt i sjukdomsförloppet. Kåken K. Carenius, fysioterapeut. SUS Lund Neurologi

24

Annan träning

Tai Chi
Yoga
PD boxning
PD dans
PD golf
PD fallträning
Träna med Sofia!

Trender som i all träning!
Bra info om lokala aktörer
→ Parkinsonförbundets lokala förening på
<https://www.parkinsonforbundet.se/>



Svenska Parkinsonakademiens kursdagar 23-24 nov 2023 - Fysioterapi tidigt i sjukdomsförloppet, Kaitken K Cerenius, fysioterapeut SUS Lund Neurologi

25

Take home message


- Träna! Röra! Gör det som är roligt! Vänta inte!
- Fysioterapi är viktig för diagnosen - bedömning tidigt efter diagnosbesked, om möjligt helst kunnig inom parkinson
- Fokus på patientutbildning om vanliga problemområden - "Besiktningsovningar"
- Tänk stort!
- (Vid ev kognitiv påverkan – handledd träning)



Svenska Parkinsonakademiens kursdagar 23-24 nov 2023 - Fysioterapi tidigt i sjukdomsförloppet, Kaitken K Cerenius, fysioterapeut SUS Lund Neurologi

26

Tack för uppmärksamhet!



Svenska Parkinsonakademiens kursdagar 23-24 nov 2023 - Fysioterapi tidigt i sjukdomsförloppet, Kaitken K Cerenius, fysioterapeut

27
